

12. Финк Е. Основные феномены человеческого бытия // Проблема человека в Западной философии. М., 1988. С. 362.

Лебедева Ю.В.,  
г. Екатеринбург

## СОДЕРЖАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ

Уровень культуры определяет качество жизни общества, степень его психологической безопасности и комфорта для отдельной личности, степень самореализации личности в обществе, а так же качество взаимоотношений между людьми. С одной стороны, культура общества формирует культуру отдельных индивидов посредством культурной среды. Знаковую роль культуры в становлении личности отмечали такие психологи, как Л.С. Выготский, А.Р. Лурия, А.Н. Леонтьев, Дж. Брунер, М. Коул. С другой стороны, отдельная личность сама вносит в свой вклад в культуру общества, обогащая и развивая её.

Базовая (общая) культура личности представляет собой сложное, многосоставное образование и включает в себя нравственную, физическую, эстетическую культуру и др. Представляется важным остановиться на одном из аспектов базовой культуры, связанном с представлением о совершенствовании и саморазвитии отдельной личности – на психологической культуре (далее ПК) и её формировании.

ПК можно определить как сформированную личностью систему знаний, конструктивных способов и умений взаимодействия человека с собственной личностью, другими людьми и миром. ПК представляет собой сложное, многофункциональное образование, что приводит к необходимости выделения отдельных её компонентов. Авторы (О.И. Мотков [6], Т.Е.

Егорова [4], И.В. Будовская [1] и др.) предлагают различный перечень компонентов ПК, проанализировав которые можно представить следующую структуру:

1. *Когнитивный* компонент включает в себя психологическую грамотность, открытую познавательную позицию по отношению к другому человеку и себе, направленность внимания на другого, совокупность личностных интересов в различных сферах. Когнитивный компонент тесно связан с ценностным:

2. *Ценностный* компонент представляет собой уровень развития нравственности личности, иерархию ценностей, лежащую в основе системы её мотивов. Представление о ценности человеческой жизни, значимости эмоций, мыслей и потребностей партнёра по общению и своих собственных.

3. *Рефлексивный* компонент определяет степень лёгкости, точности и частоты протекания процессов рефлексии. Во-первых, рефлексии собственной эмоциональной сферы: понимание того, что именно личность чувствует, а так же выделение из контекста собственных эмоций тех, которые появились в результате эмпатии (т.е. переживаний партнёра по общению, к которым присоединилась личность). Во-вторых, рефлексии собственной мыслительной деятельности, поведения партнёра по общению и собственной активности. В рамках этого компонента так же происходит оценка и самооценка поведения, формирование самоуважения, самоопределение личности в мире.

4. *Эмоциональный* компонент определяет степень широты и богатства эмоционального опыта личности, владение механизмами переживания и формирования конструктивного эмоционального опыта, способность к сопереживанию и сочувствию, возможность продуцирования эмоционального отклика в ответ на чувства другого (например, жалости).

5. *Деятельностный* компонент включает, с одной стороны, коммуникативные навыки, способность выбирать адекватную реакцию в

межличностных отношениях. С другой стороны – это умения, позволяющие эффективно организовать и планировать собственную деятельность, быть компетентным в деятельностной сфере.

6. *Регуляторный* компонент определяет возможность саморегуляции, управление своими эмоциями и настроениями, самоконтроль, самообладание, выдержку, способность сдерживать собственные импульсивные реакции. Это то, что можно назвать произвольностью психической жизни. Этот компонент представляется чрезвычайно значимым, обуславливая ПК как субъектную характеристику личности наряду с последним компонентом ПК:

7. *Творческий* компонент позволяет неординарно, открыто, в обход стандартных схем, понимать другого человека и себя, создавать что-то новое в деятельностном аспекте. Т.Ф. Буханевич называет этот компонент культуротворческим [2], подчёркивая созидание личностью культурного опыта, богатства культуры общества на основе сформированной собственной ПК.

Все компоненты ПК тесно связаны, разворачиваются на основе друг друга и способствуют обоюдному развитию.

Остановимся на вопросе формирования этих компонентов. На развитие ПК личности оказывает влияние целый ряд факторов. Перечислим их, взяв за основу модель экологических систем У.Бронфенбреннера [5]:

- Факторы *макросистемы* – законы, традиции и ценности культуры, в которой развивается личность. Например, это могут быть ценности коллективизма или индивидуализма, закон об охране частной собственности и др. Эти факторы воздействуют на личность сначала опосредованно – через семью, значимых взрослых, формирование межличностных отношений с ними.

- *Экзосистемные* факторы – СМИ, место работы, расширенная семья (родственники, которые оказывают влияние на личность через

периодические контакты). СМИ является мощным источником информации о мире, отношениях между людьми, самом человеке, демонстрируя разнообразные модели поведения, давая им оценку, фиксируя внимание личности на определённых аспектах жизни, формируя общественное мнение и поддерживая или расшатывая ценности и нравственные установки личности. Выбор профессии и прохождение профессионального пути требует от личности соответствия определённым нормам и ценностям, задаёт темп её жизни, даёт личности определённые возможности и ставит границы.

- *Микросистемные* факторы – это факторы, с которыми личность находится в непосредственном взаимодействии. Это семья, рабочий или учебный коллектив, другие значимые люди (это могут быть соседи, друзья, учитель, любые другие люди, контакт с которыми личностно важен). Личностные особенности этих других проявляются в процессе общения с ними, эти люди дают оценку поведению личности, продуцируют определённые эмоции в её адрес, поддерживают личность или лишают её поддержки, являются для неё примером для подражания.

Таким образом, значимые взрослые, особенно родители, играют огромную роль в становлении ПК ребёнка, воздействуя на него не только посредством своих индивидуальных реакций, но и являясь проводником общественных ценностей и норм. Овладение ПК начинается сначала спонтанно, путём наблюдения за значимыми взрослыми и сверстниками, формирование межличностных отношений с ними. С возрастом этот процесс становится целенаправленным, ведущую роль начинает играть активность самого человека. Личность приобщается к общечеловеческим ценностям и механизмам, которые становятся в результате её внутренними богатствами, трансформируясь в ценности и проявляясь в потребности преобразовательной деятельности, экстерниоризации своего внутреннего богатства, ведущей в итоге к приращению культурного богатства общества, реализации репродуктивно-трансляционной функции культуры (Т.Ф.

Буханевич). Поэтому проблема развития ПК важна не только в контексте индивидуальной жизни, но и в масштабах всего общества.

Говоря о развитии ПК отдельной личности, важно определить уровень её развития. Т.Е. Егорова выделяет три таких уровня [4]. На уровне *психологической грамотности* личность владеет знаниями, касающимися норм поведения в обществе, но не обязательно проявляет эти знания в реальной жизнедеятельности. Уровень *аутопсихологической компетентности* предполагает владение собственными психическими ресурсами, самоорганизацию и самоопределение, знание самого себя, адекватную самооценку, однако в межличностном поведении личность может быть эгоистичной, направленной на решение своих проблем и удовлетворение собственных потребностей. И только уровень *социальной зрелости* предполагает, что личность не только компетентна по отношению к собственному Я, но и способна строить конструктивные отношения с людьми, проявляя по отношению к ним сочувствие и содействие.

Можно описать личность, достигшую уровня социальной зрелости, следующим образом:

- В *когнитивном* плане личность открыта новому опыту, обладает хорошо развитой интуицией, готова заниматься самопознанием и самопроектированием, разрешением внутренних противоречий, самообразованием, обладает развитой системой интересов, имеет широкий кругозор;
- *Ценностный*: сформированы гуманистические ценности, личность понимает значимость и ценность каждой человеческой жизни;
- Высоко развита *рефлексия*, что позволяет адекватно отражать собственные чувства и чувства других людей, т.е. жить «сознательно». Сформировано самоуважение, высокая адекватная самооценка, положительное самоотношение к собственному Я;

- Богатство *эмоционального* мира личности, эмоциональная восприимчивость и гибкость эмоциональной сферы, способность к сопереживанию и сочувствию;
- Развитый *деятельностный* компонент выражается в высокой степени самоорганизации, владении способами эффективного решения коммуникативных и деловых проблем;
- Высокая степень *саморегуляции*, самодисциплины, способность поддерживать позитивное состояние, хорошее настроение, самочувствие и активность;
- *Творческий* подход к жизни, наличие любимого дела.

В результате личность готова конструктивно реализовывать интимно-личностное общение, формировать доверительные отношения со значимыми Другими на основе эмпатического понимания и сочувствия. Личность испытывает потребность использовать свои способности на благо других людей, чувствует ответственность за собственную жизнь и свой вклад в жизнь общества. Высокий уровень самопознания выражается в личностном и профессиональном самоопределении, личность готова решать широкий круг социальных вопросов, социально адаптирована и имеет невысокий уровень тревожности. Деятельность личности направлена на повышение гармонии в отношениях с самой собой и миром, разрешение внутренних противоречий, конструктивное решение конфликтов с партнёрами по взаимодействию. Личности свойственна удовлетворённость жизнью и высокая степень психологического здоровья (А.А. Бодалёв, И.В. Дубровина). В целом личность с высоким уровнем ПК как субъект собственной деятельности обладает высоким духовно-нравственным потенциалом.

А.А. Бодалёв [7], И.В. Будовская [1], И.В. Дубровина [3] отмечают, что ПК является субъектным свойством личности. То есть позволяет личности быть сознательным и активным организатором, и определяющим началом собственной жизнедеятельности, саморазвития и отношений с другой

личностью и миром, что А.А. Бодалёв называет «самоосуществлением» [7], О.И. Мотков так же фокусирует внимание в определении ПК на самоорганизации и самореализации субъекта, обязательно с учётом особенностей окружающей среды. Таким образом, ПК всегда проявляется в реальном поведении и, прежде всего, демонстрирует степень произвольности жизнедеятельности личности – самоуправления собственными динамическими характеристиками, саморегуляции и самоорганизации. ПК проявляется в отношениях личности – с другими людьми, с самим собой и с миром. Именно поэтому формирование ПК каждого индивидуума является важнейшей задачей нашего общества.

#### Литература

1. Будовская И.В. Формирование психологической культуры курсантов учебных заведений МВД России: Автореф. дис. канд.психол.наук (19.00.07) /И.В. Будовская. – Курск, 2007
2. Буханевич Т.Ф. Психологическая культура – приоритетное направление деятельности психологической службы КАСУ // Вестник КАСУ. – 2006. – №1. – С.24-28
3. Дубровина И.В. Психологическая культура личности как феномен // Вестник Мининского университета. – 2013. – №1. Сетевое издание.
4. Егорова Т.Е. Становление психологической культуры: теория, эксперимент, практика: Автореф. Дис. доктора психол. наук (19.00.05) / Т.Е. Егорова. – Ярославль, 2007
5. Крайг Г. Психология развития. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. С.23-26
6. Мотков О.И. Психологическая культура в мозаике личности: результаты исследований. URL: <http://hpsy.ru/public/x5283.htm>
7. Психология общения. Энциклопедический словарь / Под общ. ред. А.А. Бодалева. - М. Изд-во «Когито-Центр», 2011 г.